

Kip met basilicumsaus

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g kipfilet
- 100 g kleine champignons
- 40 g basilicum
- 50 g boter
- 1 el olijfolie
- 150 ml kippenbouillon
- 3 el koksroom
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 305 kcal, 1280 kJ
- 19 g vet
- 32 g eiwit
- 1 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Geurende basilicumplanten trekken veel bijen en vlinders aan. Het is daarom altijd slim ze in de buurt van planten te zaaien die bestoven moeten worden.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koekopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kip met basilicumsaus

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Veegde champignons goed schoon en snijd een stukje van de steeltjes. Spoel de basilicumblaadjes kort af met koud water, dep de droog en scheur ze in dunne reepjes.
- 2 Verhit de boter en de olie in een pan of wok. Braad daarin de reepjes kip in 1-2 min. rondom aan. Voeg de champignons toe en bak het mengsel nog eens ca. 2 min. Giet de kippenbouillon en de room erbij en breng het mengsel krachtig op smaak met zout en peper.
- 3 Laat de kipreepjes en champignons op een laag vuur koken tot het vlees mooi zacht is. Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met basilicum. Serveer de kip zo heet mogelijk.

Kooktips

Als u de helft van de kippenbouillon vervangt door kipfond uit een pot, wordt de smaak intensiever.

Serveren

Serveer hierbij aardappelpuree en gesmoorde erwten of sperziebonen. Geef zelfgemaakte pudding toe. Variatie: Voeg voor een wat kleurrijker gerecht in stap 2 met de champignons nog 1 in reepjes gesneden paprika toe.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten